

В РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ

Медицинская помощь – на первом месте

Министр здравоохранения Тульской области Сергей Мухин проинспектировал работу Ясногорской районной больницы в новогодние праздники.

Министр пообщался с медработниками и пациентами, проверил соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и разделение потоков пациентов.

Напомним, что медицинские учреждения работали бесперебойно, каждый житель при необходимости своевременно получил квалифицированную помощь.

«При появлении симптомов ОРВИ нельзя заниматься самолечением – нужно обратиться к специалистам и соблюдать их рекомендации», – подчеркнул Сергей Игоревич.

Во всех поликлиниках в дни новогодних каникул вел прием дежурный врач, работали кабинеты неотложной помощи и прививочные кабинеты, обслуживались вызовы на дом. Кроме того, проводились лабораторные и диагностические исследования.

Заведующий амбулаторно-поликлинической службой Яс-

ногорской районной больницы Александр Голополов, который в эти дни также являлся дежурным врачом, рекомендует жителям и гостям города в зимний период стараться посещать меньше мероприятий с массовым скоплением людей, ну а если этого не получается избежать, то перед выходом из дома нужно выпить горячего крепкого чая.

«Не забывайте теплее одеваться – обязательно шарф и шапка. Находясь на свежем воздухе, постарайтесь не переохлаждаться. Помните, везде и во всем должно быть чувство меры», – говорит врач.

В Тульской области активно реализуется нацпроект «Продолжительная и активная жизнь», который носит целостный характер: начиная от здорового образа жизни, профилактики, инфраструктуры и кадров до содержательного наполнения, то есть оказания соответствующей медицинской помощи.

Одним из первых пунктов проекта является максимальное повышение и доступность самых современных методов лечения как в амбулаторном режиме, так и в стационарах, обеспечение всеми необходимыми препаратами.

Посещая Ясногорскую районную больницу, министр здравоохранения осмотрел отремонтированное здание взрослой поликлиники, обсудил насущные вопросы. Присутствуя на встрече, мы поинтересовались, будет ли произведен ремонт в терапевтическом, хирургическом, инфекционном отделениях нашей больницы.

Ведь сегодня в больнице работают прекрасные врачи, узкие специалисты, есть хорошее оборудование, сделан ремонт во взрослой поликлинике, завершается ремонт в детской поликлинике. И очень бы хотелось, чтобы в стационарных отделениях тоже было приятно находиться во время прохождения лечения.

Далее вместе мы отправились в детскую районную поликлини-



Сергей Мухин проинспектировал ход работ в детской поликлинике

ку, где даже в эти дни не останавливаются ремонтные работы.

Согласно срокам сдачи объекта планируется в конце января, и сегодня уже можно сказать, что основной объем работ выполнен. В скором времени маленькие пациенты смогут войти в обновленное помещение, где их

ждет масса приятных открытий. Ведь больница – это место, где не только помогут вылечить заболевание, но где также можно провести целый ряд профилактических процедур.

Екатерина Соколинская
Фото автора

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ

Практические советы для старшего поколения

Профилактика обострений хронических неинфекционных заболеваний в пожилом возрасте имеет свои особенности и связана с увеличенной распространенностью заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических и бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета, а также их сочетаний.



«Своевременное выявление заболеваний лежит в основе эффективного лечения и профилактики обострений. Быстро выявить признаки гериатрических синдромов и хронических неинфекционных заболеваний позволяет диспансеризация, поэтому необходимо запланировать посещение поликлиники и пройти необходимый в соответствии с возрастом перечень обследований и анкетирование. При выявлении пяти и более баллов по скрининговому опроснику «Возраст не помеха» терапевт направляет пациента старше 60 лет на консультацию к врачу-гериатру», – сказала главный гериатр Тульской области Татьяна Коломейцева.

К правилам профилактики всех групп заболеваний – от сердечно-сосудистых до онкологических – является отказ от курения. Считается, что через 6 месяцев без никотина значительно уменьшаются кашель и одышка, через год снижаются риски сердечно-сосудистых заболеваний, в том чис-

ле острого инфаркта миокарда и инсульта.

Особенностью здоровья пожилых пациентов является ухудшение течения основного заболевания на фоне перенесенных ОРВИ или пневмонии, поэтому вакцинация от гриппа и пневмококковой инфекции для лиц старше 60 лет является необходимым и наиболее важным способом избежать тяжелых осложнений и декомпенсации имеющихся хронических болезней.

Питание в пожилом возрасте играет особую роль в профилактике, важен как качественный состав пищи с обязательным включением в рацион белков, клетчатки, жиров и углеводов, так и количественный состав – оптимальным объемом белка в сутки является 1 грамм на 1 килограмм массы тела пожилого человека, за исключением лиц с хронической почечной недостаточностью. Белок в рационе должен быть разнообразным (нежирное мясо, рыба (треска, судак, лосось), яйца, молочные продукты, бобовые (чечевица, фасоль), тофу, орехи и семена). Важно распределять белок в течение дня, не перегружать бульонами и сочетать с

овощами, фруктами и сложными углеводами.

Необходимо осуществлять контроль цифр артериального давления и уровня сахара у пожилых, при этом важно подбирать тонометр, соответствующий объему плеча, и следить за цифрами, заполняя дневник, особенно при диабете, не надеясь на память.

Регулярный прием назначенной врачом терапии является важным фактором профилактики осложнений, причем рекомендуется принимать точно назначенную дозу препарата, лучше при освещении для исключения ошибок из-за снижения зрения. В качестве напоминания лучше использовать записанную схему приема с дозировками и временами приема, дополнительно можно использовать промаркированную по дням недели таблетницу, чтобы не пропустить прием лекарства.

При появлении симптомов ухудшения самочувствия не стоит откладывать посещение врача, так как раннее выявление осложнений с большим успехом поддается терапии, чем последствия длительного самолечения.